

藥膳食療與保健

中國醫藥學院、中國藥學研究所

謝明村

一、前言

「藥膳」乃是在中醫藥理論指導下，利用中藥和食物經烹調而成的美味佳餚，它具有預防、治療疾病，保健益壽之作用，故又稱為「食療」，亦即「飲食療法」。食療方法因取材便利、簡單易行、安全無毒、味道可口等之優點，自古以來一直流傳下來。

人類攝取食物不但用以維持生命、生殖繁衍，亦可用於預防和治療疾病。但如攝入的食物不適宜身體所需，或有害於生理機能，不但會影響身體健康，干擾正常生理功能，亦會產生疾病。另病人在治療過程中，如攝取適宜食物，則有助於治療疾病；但如攝取不當，則有害於病體，使病情加重，產生不良影響，由此顯示食療保健之重要性。我國在古代就有「醫食同源」的說法，列祖列宗在生存過程中，有「醫療的開始就有食療的概念。本文對於藥膳現論，應用原則，宜忌及舉抗衰老藥膳，概略述之，請諸學者前輩指正。

二、藥膳食療之理論基礎：

1. 醫食同源，養醫兼備：

神農嘗百草以療民疾，發現某些動、植物兼具充饑（食物）與治療疾病（藥物）之雙重

功能，此為藥膳食療之濫觴。

2. 藥食同用，療效顯著：

扁鵲曰：「安身之本，必須於食；救急之道，惟在於藥，不知時者，不足以全生；不明藥性者，不能以除病」。又云：「食能排邪，而安臟腑；藥能宜神養性，以資四氣」故醫者須深知食藥兩性，服食即可當藥耳。

3. 先食後藥，減少藥物毒性：

岐伯曰：「大毒治病，十去其六；常毒治病，十去其七；小毒治病，十去其八；無毒治病，十去其九，穀肉果菜，食養盡之，無使過之，傷其正也」。此即藥物即毒，使用時應減低其用量，以降低其毒副作用，未盡之部分則以食盡養之，以竟其功。

三、藥膳食療之應用原則：

1. 因證施治：依證施治，實則瀉之，虛則補之，寒則熱之，熱則寒之，食療除考慮此原則外，亦應思及因人、因地、因時之不同；而提供適宜之飲膳。

2. 飲膳有節：

食勿過量，味勿偏嗜，大人每天需2千5百卡的熱量，來自醣、蛋白質及脂肪等為其主要來源。

味過於酸，解氣以津，脾氣乃絕；味過於甘

，心氣喘滿，腎氣不衡，胃病而髮落；味過於苦，脾氣不濡，胃氣乃原，皮槁而毛板；味過於辛，筋脈沮弛，精神乃失；味過於鹹，大骨氣勞，傷心氣抑。

四、藥膳宜忌：

藥膳食療應有所適宜之證及禁忌，並非人人皆可任意攝取，概列舉兩大條件「因證」、「因時」加以證明：

1. 因證：因人寒熱陰陽之證加以選用

①寒證：如面色蒼白、怕冷、手足冰冷、大便溏瀉等症狀，宜益氣補中，散寒健脾之溫熱性食物，如川芎、生薑、茴香、五加皮等辛溫之品，忌食生冷。

②熱證：如眼睛紅，煩躁不安，口渴舌頭紅，小便紅，大便秘結等症狀，宜清熱生津養陰之寒涼性食物，如薏苡仁、生地黃、貝母、金銀花等，忌食溫燥傷陰食物（薑、椒）。

③陽證：如面赤、頭痛、身熱喜涼、口唇燥裂、煩渴、大便種結、小便短赤、舌紅苔黃等症狀，宜溫補，如腎陽不足者宜肉蓯蓉，忌寒涼食物。

④陰證：如面色蒼白，不煩不渴，大便溏薄，小便清長等症狀，宜清談滋補，如腎陰虛者宜何首烏、黃精等，忌溫熱辛辣之食物。

2. 因時：即四季五補

①春：肝、升補養陽、宜黨參、黃耆、山藥、杜仲。

②夏：心、清補而養心，長夏：脾、淡補健脾利濕，宜沙參、玉竹、金銀花、荷葉、茨實、麥冬。

③秋：肺、平補養陰潤燥，宜川貝、冬蟲夏草、白果、黃精、枸杞子、杏仁。

④冬：腎、滋補陽氣、宜附子、核桃、桂枝

、何首烏。

五、抗衰老藥膳：

中醫藥歷代文獻中，並無抗衰老中藥這一類別，但本草典籍中許多中藥有耐老、不老、輕身、益氣、延年、長生、烏鬚髮、耳目聰明等作用之記載。再者近年來中醫藥現代化研究報告亦指出人參、黨參、茯苓、當歸、天麻、黃耆、紅棗、女貞子、山藥、何首烏、黃精等中藥具有延緩衰老之作用。欲得長生必究養生，因此合理、正確的將這些抗衰老藥材應用在日常飲食之中，如黨參紅棗茶、天麻魚頭、何首烏雞等藥膳應用在日常飲食，以收潛移默化之功，能使人們在進入老年期前後，仍保持強健體魄、正常的情緒和健全的思維，以適應環境條件之變化，從而達到健康長壽之目的。

衰老是生物體全身各組織、器官的退行性變化，是許多病理、生理過程綜合作用之結果，因此抗衰老藥物具有延緩組織、器官的功能隨年齡減退之藥物，且以提高生命活力作為目標。

目前藥膳以益氣、利溫除痺、利竅、滋補等藥材為主，試圖經由藥物增強免疫能力而祛病，改善大腦及身體功能，從而達到抗衰老、增壽之目的。

經本所研究初步探討天麻具有增強記憶之功，舉天麻魚頭之調配方法，供讀者參考，天麻始載於本經，原名赤箭、為蘭科植物天麻之乾燥塊苓，必須靠共生菌始能生長，經現代藥理實驗，它具有鎮痛、降血壓作用，能增加心、腦血流量，提高動物耐缺氧能力等作用。取天麻（切片）25克、川芎10克、茯苓10克，鮮魚頭一個、鹽、酒、白糖少許，將天麻片等藥材加調味料，適當水煮30分鐘即成，適用於虛火頭痛、肢麻、神經衰弱、高血壓、頭昏等症。其調理方法簡單，不妨試之。